

# QIGONG & TAI JI GRUNDUTBILDNING 1 ÅR

Under detta första år får du lära dig sju olika Qigong-former och träna på Infinite Tai Ji. Att ha en daglig rutin med Qigong är fantastiskt för vitalitet och medvetande. Fokus detta år ligger på att behärska dessa Qigong former och att förstå begrepp som Wuji, Yin & Yang, meridiansystemet, de fem elementen och Dan tien andning. Du får också träna på att mjuka upp ditt rörelsemönster från mekaniska rörelser och låsta leder till att låta Chi röra dig. Ju mer du kan mjukna desto lättare kan Chi, livskraften röra sig i dig. Det tar också tid att lära sig att röra sig som en enhet och flöda med Chi. Stående meditation ingår också i detta första år. Ett friskt träd behöver starka rötter och du får lära dig att länka dig till jorden för att få mer kraft i dina rörelser. Du får träna på att länka dina rörelser till elementen hellre än att 'vifta på armarna' och göra en tom och kraftlös qigong eller tai ji. Helande ljud och mantran kommer också att stärka dig. Med daglig träning kommer du förmodligen vara mer i balans i ditt humör, känna dig mer levande och länkad till vår naturliga värld. Du får en omfattande kurspärm och filmer att öva efter.

Sista anmälningsdag är den 20 augusti 2027.

*Det är en ynnest att få dela Master Jason Chans flödande former och insikter efter hans livslånga hängivenhet till dessa gamla discipliner. Han har gett så mycket till så många, hoppas till dig också!*

## Omfattning och pris:

Utbildningen omfattar 50 timmar. Du behöver avsätta egen tid för att utöva Tai Ji och Qigong och studera på egen hand. Du får också hemuppgifter mellan helgerna. Lördag – söndag träffas vi på plats i Uppsala.

Utbildningen kostar 9 975 kronor. Betalar du hela utbildningsåret får du en rabatt och betalar 9 000 kronor i samband med kursstart. Du kan också betala 1 995 kronor per träff

Utbildningshelger på plats i Uppsala:

25–26 september 2027

27–28 november

29–30 januari 2028

11–12 mars

13–14 maj